PORADY LEKARZA RODZINNEGO

REFLEKSOTERAPIA STÓP

LITERAT
wydawnictwo

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Spis treści

Pojęcie refleksologii oraz jej zalety 1

Mapy stóp i ich strefy 2

Sposób masażu 6

Metodyka refleksoterapii stóp 8

Masaż poszczególnych stref 12

Wskazania i przeciwwskazania 28

Wybrane dolegliwości i sposób ich zwalczania 30

Podsumowanie 32

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

REMEDIS
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.
Ośrodek Rehabilitacji

Autorzy: Emilia Chojnowska, Karol Jaskólski, Justyna Malanowska-Mamrot

Zdjęcia: Mateusz Patalon

Ilustracje: Katarzyna Stocka

Skład komputerowy: Jacek Mroczek

LITERAT wydawnictwo

Wydawnictwo LITERAT
ul. Łazienna 28, 87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

Copyright © by Literat, Toruń

Copyright © by LITERAT
ISBN 978-83-7774-450-5

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Pojęcie refleksologii oraz jej zalety

Refleksologia to dziedzina wiedzy o strefach refleksyjnych znajdujących się na stopach i dłoniach. Strefy te mają bezpośrednie połączenie ze wszystkimi organami, gruczołami i wszystkimi częściami ciała ludzkiego.

Leczniczy masaż stóp znany jest od tysiącleci, początek jego powstania datuje się na ok. 5000 r. p.n.e. Pierwsze wzmianki o nim pojawiają się w Chinach, a dowody na jego stosowanie znajdujemy m.in. na reliefach w egipskim grobowcu wezyra Ankhma-Hora z 2500–2330 r. p.n.e.

Zalety refleksoterapii:

- samoleczenie
- możliwość stosowania w dowolnym miejscu i bez żadnych dodatkowych sprzętów
- wczesne rozpoznanie problemów mających związek z ciałem i psychiką
- wzmocnienie układu odpornościowego
- poprawienie samopoczucia i pobudzenie przepływu energii w organizmie
- leczenie wspomagające wybranych dysfunkcji somatycznych i psychicznych
- redukcja stresu, bezsenności i napięcia psychofizycznego
- pozytywny wpływ na układ hormonalny
- poprawa krążenia krwi

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

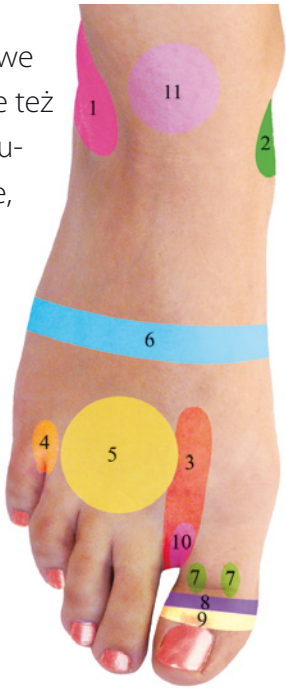
Mapy stóp i ich strefy

Zgodnie z nauką refleksologii, punkty znajdujące się na naszych stopach stanowią połączenie z organami, gruczołami i częściami ciała. Innymi słowy, stopy są pomniejszoną mapą całego ciała, jego części i narządów. Interesujące nas strefy odruchowe (refleksyjne), zwane też receptorami, znajdują się na podeszwie, podbiciu stóp oraz na powierzchni wewnętrznej i zewnętrznej.
Ta forma terapii nie wyodrębnia jednostek chorobowych i nie leczy ich objawowo, ale traktuje człowieka jako niepodzielną całość, składającą się z ciała, umysłu i ducha. Poprzez masaż stóp generujemy określone bodźce, które organizm sam przekształca, aby uruchomić mechanizmy samoregulacji (samoleczenia).

Na świecie istnieje wiele ośrodków nauczających tej formy terapii. Topografia stref refleksyjnych różni się nieznacznie, w zależności od kierunku czy szkoły.

Lokalizacja głównych receptorów stopy

grzbiet stopy



1. Węzły chłonne w górnej części tułowia
2. Węzły chłonne trzewne
3. Przewód piersiowy limfatyczny
4. Narząd równowagi
5. Piersi
6. Przepona
7. Migdały
8. Szczęka dolna
9. Szczęka górna
10. Krtań i tchawica
11. Węzły chłonne pachwinowe

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

strona wewnętrzna stopy

1. Nos
2. Gruczoły przytarczycowe
3. Pęcherz moczowy
4. Staw biodrowy
5. Węzły chłonne trzewne
6. Pachwina
7. Macica i prostata
8. Penis, pochwa, cewka moczowa
9. Odbytnica, hemoroidy
10. Kręgi szyjne
11. Kręgi piersiowe
12. Kręgi lędźwiowe
13. Kość krzyżowa i ogonowa
14. Węzły chłonne pachwinowe

strona zewnętrzna stopy

1. Skronie, nerw trójdzielny
2. Ramię
3. Kolano
4. Gruczoły płciowe – jajniki, jajowód, jądra
5. Podbrzusze (bóle menstruacyjne)
6. Staw biodrowy
7. Węzły chłonne w górnej części tułowia
8. Narząd równowagi
9. Piersi
10. Przepona
11. Węzły chłonne pachwinowe

Poprawny masaż poszczególnych punktów w określonym kierunku i w określonej kolejności przynosi pozytywny rezultat terapeutyczny.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

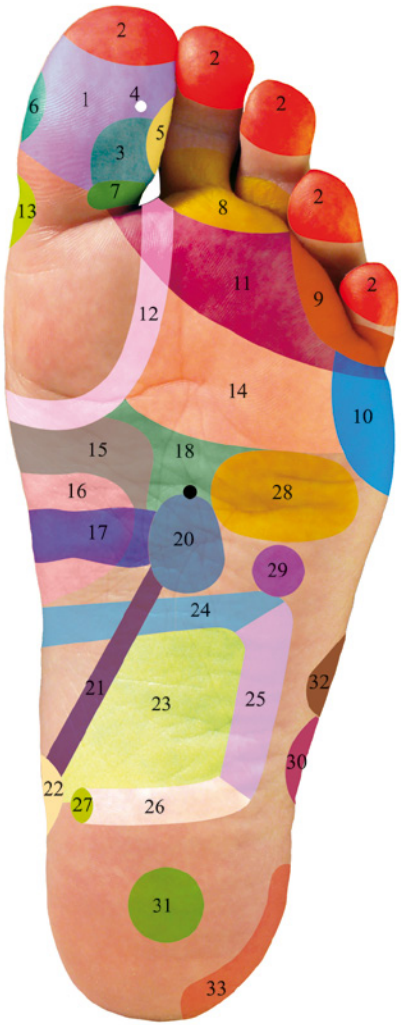
podeszwa stopy prawej

1. Głowa – mózg – strona lewa
2. Zatoki czołowe po stronie lewej
3. Pień, mózg, móżdżek
○ 4. Przysadka mózgowa
5. Nerw trójdzielny, skroń po stronie lewej
6. Nos
7. Kark
8. Oko lewe
9. Ucho lewe
10. Ramię prawe
11. Umięśnienie trapezoidalne po stronie prawej
12. Tarczyca
13. Gruczoły przytarczycowe
14. Płuca i oskrzela po stronie prawej
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Wątroba
19. Pęcherzyk żółciowy
20. Splot słoneczny
● 21. Nadnercze po stronie prawej
22. Nerka po stronie prawej
23. Przewód moczowy po stronie prawej
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
26. Wyrostek robaczkowy
27. Ujście krętniczo-okrężnicze
28. Okrężnica wstępująca
29. Okrężnica poprzeczna
30. Kolano prawe
31. Gruczoły płciowe – moszna lub jajniki – strona prawa
32. Staw biodrowy po stronie prawej
33. Układ nerwowy

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

podeszwa stopy lewej



1. Głowa – mózg – strona prawa
2. Zatoki czołowe po stronie prawej
3. Pień, mózg, móżdżek
4. Przysadka mózgowa
5. Nerw trójdzielny, skroń po stronie prawej
6. Nos
7. Kark
8. Oko prawe
9. Ucho prawe
10. Ramię prawe
11. Umięśnienie trapezoidalne po stronie lewej
12. Tarczyca
13. Gruczoły przytarczycowe
14. Płuca i oskrzela po stronie lewej
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Splot słoneczny
19. Nadnercze po stronie lewej
20. Nerka po stronie lewej
21. Przewód moczowy po stronie lewej
22. Pęcherz moczowy
23. Jelito cienkie
24. Okrężnica poprzeczna
25. Okrężnica zstępująca
26. Odbytnica
27. Odbyt
28. Serce
29. Śledziona
30. Kolano lewe
31. Gruczoły płciowe – moszna lub jajniki – strona lewa
32. Staw biodrowy po stronie lewej
33. Układ nerwowy

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Sposób masażu

Aby prawidłowo wykonać zabieg refleksologii, **należy przestrzegać określonych zasad**.

Jeżeli zachodzi potrzeba samodzielnego masowania, należy zgiętą w kolanie nogę postawić na krześle, najlepiej trochę niższym niż to, na którym siedzimy.

Pozycja

W czasie masażu zarówno masujący, jak i masowany powinni **zachować prawidłową pozycję ciała**. Najlepiej, aby obydwaj znajdowali się naprzeciw siebie. Osoba masująca układa na swoim kolanie stopę osoby masowanej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Kolejność

Kolejność wykonywanych czynności jest bardzo ważna. Jeśli mamy do czynienia z wieloma schorzeniami, to nie masujemy tylko jednego receptora, lecz **działamy według określonego schematu**:

1. **nerki, przewód moczowy, pęcherz**
   Jest to układ, któremu poświęcamy najwięcej czasu, gdyż wspomagamy oczyszczanie krwiobiegu.
2. **głowa**
   Usprawniamy ośrodki sterujące narządami i organami.
3. **żołądek, jelita, wątroba, trzustka**
   Odtruwamy organizm i poprawiamy przemianę materii.
4. **punkty limfatyczne**
   Usprawniamy dostarczenie substancji o działaniu obronnym.

Dopiero po tych czynnościach kolej na:

5. **chory organ**

Czas

Aby masaż przyniósł określony rezultat, **bardzo ważny jest czas** masażu poszczególnych stref.

Optymalny czas masażu w ciągu dnia – **30 minut**.

Dla nerek, przewodu moczowego i pęcherza: **5 minut**

Dla głowy i karku: **3 minuty**

Dla żołądka, jelit, wątroby i trzustki: **5 minut**

Dla punktu limfatycznego: **2 minuty**

Pozostałe punkty refleksyjne: **5 minut**

UWAGA!
Przy ostrych zakłóceniach można masować tylko do **15 minut**. Należy pamiętać, że czas masowania stref refleksyjnych wątroby i kręgosłupa zależy od kondycji nerek. **Dopiero po usprawnieniu pracy nerek** możemy masować strefy wątroby **dłużej niż 5 minut**. Jeśli tego nie dopilnujemy, rozpuszczone trucizny będą wędrowały we krwi i nie zostaną wydalone.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Metodyka refleksoterapii stóp

Warunkiem prawidłowego wykonania masażu w przypadku refleksoterapii jest odpowiedni chwyt. Zaleca się, żeby sposób wykonywania poszczególnych chwytów (szczególnie ucisk wywołany ręką terapeuty) **nie był**:

- głęboki
- mocny
- szybki
- niedokładny
- gwałtowny.

Ucisk **powinien być**:

- pełen wyczucia
- płynny
- pobudzający lub uspokajający.

Chwyt kciukiem

Kciuk jest najbardziej aktywnym i ruchomym palcem. Posługujemy się opuszką kciuka oraz zewnętrzną częścią paliczka bliższego.

Uwaga! Przy stosowaniu tej techniki nie należy przesuwać skóry, tylko wykonywać pionowy nacisk, wnikając w skórę, tak jak pokazuje to zdjęcie. Kciuk nie powinien być zbyt zgięty, gdyż jest to dla niego zbyt obciążające i może spowodować wciskanie skóry paznokciem.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Chwyt palcem wskazującym

Pracuje się opuszką palca drugiego. Chwyt ten wykonuje się wtedy, kiedy masowane strefy są nieosiągalne dla kciuka (np. strefy na małżowinie usznej).

Chwyt szczypcowy

Chwyt ten umożliwia pracę dwustronną (przód – tył). Zaangażowane są tu jednocześnie kciuk i palec wskazujący. Chwyt ten jest najlepszy w strefach między palcami i zewnętrznej stronie stóp.

Ręka podtrzymująca. W każdym chwycie jest **ręka, która nie zajmuje się masowaniem**, ale **trzyma lub podpiera stopę masowaną**, aby nie ruszała się podczas masowania. Chwyt może być różny – ręka jest najczęściej po drugiej stronie masowanej strefy i wywołuje delikatny nacisk w przeciwnym kierunku. Ważne, aby terapeuta miał rękę ułożoną w wygodny sposób.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

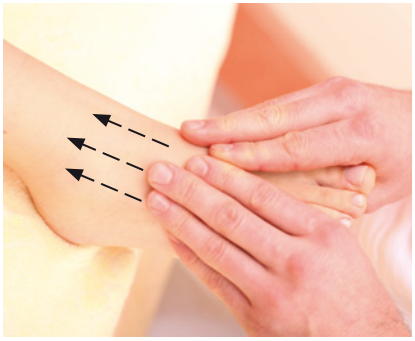
Przed każdym masażem stref należy rozluźnić i rozgrzać stopy. Wykonuje się to poniższymi technikami.

Głaskanie

Prawą i lewą ręką (całą powierzchnią dłoni) głaszczemy równocześnie grzbiet i podeszwę stopy – od pięty do samych czubków palców.

Przesuwanie

Powierzchnię skóry przesuwamy w kierunku pięty – dłonie układamy obejmująco równolegle do stopy. Palce trzymamy blisko siebie, przesuwamy je równocześnie.

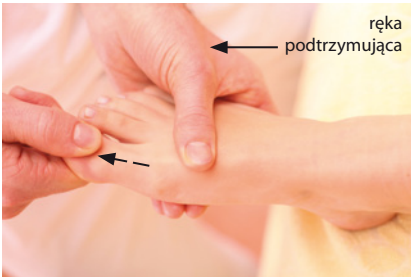


Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Rozciąganie palców nóg

Jedną ręką chwytamy za palce tuż przy nasadzie, drugą ręką podtrzymujemy stopę. Wyciągamy i rozciągamy palce w kierunku czubka palców. Każdy palec rozciągamy osobno.



Krążenie palcami nóg

Chwytamy palec przy wierzchołku i wykonujemy nim ruchy okrężne – najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie przeciwnie. Czynność tę powtarzamy przy każdym palcu osobno.

Uwaga! Ruchy należy wykonywać bardzo ostrożnie.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Masaż poszczególnych stref

Poniższy rozdział poświęcony jest gotowym schematom terapii na stopie. Opracowaliśmy najważniejsze receptory odpowiadające określonym narządom.

▪ Nerki

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruch okrężny kciukiem.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

▪ Moczowód

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruchy okrężne kciukiem, przesuwając go po całej długości receptora.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Pęcherz moczowy

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruch okrężny kciukiem.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Głowa

Uciskamy kciukiem duży palec od nogi i wykonujemy ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Zatoki czołowe

Uciskamy kciukiem czubek dużego palca i wykonujemy ruchy okrężne. W taki sam sposób postępujemy z pozostałymi palcami.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Żołądek

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy kciukiem ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Dwunastnica

Uciskamy punkt na stopie.
Wykonujemy kciukiem
ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.
Technikę wykonujemy
na obu stopach.

Trzustka

Uciskamy punkt na stopie.
Wykonujemy kciukiem
ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.
Technikę wykonujemy
na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Wątroba i woreczek żółciowy

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Uwaga!
Strefa wątroby i woreczka żółciowego występuje **tylko na prawej stopie**.

■ Wyrostek robaczkowy

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Uwaga!
Strefa wyrostka robaczkowego jest początkiem okrężnicy wstępującej i występuje **tylko na prawej stopie**.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Jelito cienkie

Chwytamy kciukami (kciuk na kciuku) podeszwę stopy i, utrzymując ucisk, przesuwamy na określonym według mapy obszarze.

dwa kciuki przesuwają się jednocześnie

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Okrężnica poprzeczna, okrężnica wstępująca, odbytnica, odbyt

Masujemy kciukiem strefę na stopie, przemieszczając się według mapy zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Uwaga!
Zaczynamy od stopy prawej, a kończymy na lewej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Strefa okrężnicy i odbytnicy –
dokończenie na stopie lewej.

Technikę wykonujemy
na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Węzły chłonne

Ręce układamy na bocznej stronie stopy, przy kostkach, i utrzymując stały ucisk kciukami, przemieszczamy się po wyznaczonej na mapie strefie.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Splot słoneczny

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Serce

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Uwaga!
Strefę serca opracowujemy **tylko na lewej stopie**.

Gruczoły płciowe (moszna lub jajniki)

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Gruczoły płciowe (jajniki, jajowód, jądra)

Utrzymując stały ucisk kciukiem, przesuwamy się po zewnętrznej stronie stopy na obszarze receptora pod kostką zewnętrzną.

Drugą ręką podtrzymujemy przeciwną stronę stopy. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Uwaga!
Masując tę strefę, w szybki i skuteczny sposób pozbywamy się bólu w czasie miesiączki.

■ Piersi

Uciskamy kciukiem grzbietową stronę stopy i masujemy ruchem okrężnym (technika warta zapamiętania dla kobiet ze zmianami w piersiach, takimi jak gruczolakowłókniaki i inne).

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Przepona

Utrzymując stały ucisk kciukiem na grzbietowej stronie stopy, przesuwamy się po wyznaczonej strefie w poprzek stopy.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Tarczyca

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Kręgosłup

Utrzymując ucisk kciukiem, przemieszczamy się po wewnętrznej stronie stopy w kierunku dużego palca.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Krtań i tchawica

Łapiemy chwytem szczypcowym grzbietową stronę stopy i masujemy ruchem okrężnym z lekkim uciskiem.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Nerw kulszowy

Utrzymując ucisk kciukiem, przesuwamy się na wyznaczonej strefie (według wzoru mapy) po wewnętrznej stronie stopy.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Ramię

Uciskamy punkt na podeszwowej stronie stopy. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Kolano

Uciskamy punkt na zewnętrznej stronie stopy. Masujemy palcem wskazującym, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy przeciwną stronę stopy. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

■ Płuca i oskrzela

Uciskamy punkt na podeszwowej stronie stopy. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Staw biodrowy

Uciskamy kciukiem pod kostką zewnętrzną i wewnętrzną stronę stopy i masujemy ruchem okrężnym.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Wskazania i przeciwwskazania

Wskazania do refleksoterapii:

- bóle głowy i migreny
- dolegliwości trawienne
  - wymioty
  - wzdęcia
  - zaparcia
  - biegunka
  - bóle brzucha w wyniku niestrawności
  - uczucie pełności
  - wrzody
  - problemy z przemianą materii
- dolegliwości związane z menstruacją
- zaburzenia hormonalne
  - nadczynność
  - niedoczynność
- choroby układu oddechowego
  - utrata głosu
  - chrypa
  - kaszel
  - nieżyt oskrzeli
  - zapalenia płuc
  - astma
- lekkie zaburzenia czynności układu krążenia i serca
  - uszkodzenia serca
  - kołatanie serca
  - zakłócenie krążenia
  - nadciśnienie tętnicze
  - wrodzone wady serca
  - duszności
  - arytmia
- dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

- dolegliwości skórne
- nerwobóle
- choroby reumatoidalne
- dolegliwości nerek i pęcherza moczowego
  - zapalenie układu moczowego
  - zapalenie nerek
- zaburzenia snu
- stany lękowe i depresyjne
- choroby psychosomatyczne
- nerwowość i stres
- problemy z kręgosłupem

Uwaga!

Zanim zaczniemy stosować techniki refleksoterapii, dobrze jest skonsultować swoje dolegliwości z lekarzem, aby dowiedzieć się, czy stosowanie tego typu terapii jest dla nas bezpieczne. Jeżeli podczas masażu pojawią się jakiekolwiek niepokojące objawy, nie należy kontynuować terapii, tylko skorzystać z porady lekarza lub terapeuty.

Przeciwwskazania:

- żylaki
- uszkodzenia i rany stóp
- ciężkie zakażenia
- ostre infekcje grypowe
- choroby zakaźne stóp
- owrzodzenia stóp i podudzi
- niewydolność krążeniowo-oddechowa
- urazy powypadkowe
- ostre stany zapalne
- wysoka gorączka
- ciąża z wysokim ryzykiem
- choroby wymagające operacji
- poważne dolegliwości układu krążenia
- zaburzenia czucia, ostra przeczulica
- zaawansowany nowotwór
- zakaz ze strony lekarza

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Wybrane dolegliwości i sposób ich zwalczania

W tym rozdziale proponujemy spis najczęściej występujących dolegliwości, w których można sobie pomóc refleksoterapią.

Dolegliwość	Masaż stref refleksyjnych
Alergie	nerki, moczowód, pęcherz moczowy
Cukrzyca	żołądek, dwunastnica, trzustka
Choroba wieńcowa	serce
Dyskopatia	nerki, moczowód, kręgosłup, żołądek, jelita
Gorączka	punkty limfatyczne
Bóle reumatyczne	nerki, moczowód, pęcherz moczowy
Grypa	punkty limfatyczne

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Hemoroidy	odbytnica, nerki, moczowód, pęcherz moczowy
Kaszel	oskrzela, płuca, punkty limfatyczne
Bolesne miesiączkowanie	gruczoły płciowe
Nadciśnienie tętnicze	nerki, moczowód, pęcherz moczowy
Nadczynność tarczycy	tarczyca
Parkinsonizm	nerki, moczowód, pęcherz moczowy
Rwa kulszowa	nerki, moczowód, pęcherz moczowy, punkty limfatyczne
Stwardnienie rozsiane	nerki, moczowód, pęcherz moczowy, punkty limfatyczne, głowa, kręgosłup.

Jeśli któraś z wyżej wymienionych dolegliwości ci dokucza, poświęć każdego dnia **około 5 minut na daną strefę**, **a już po kilku dniach zauważysz poprawę**.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

Podsumowanie

Postępując zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tym poradniku, zdobędą państwo wystarczającą wiedzę o refleksologii. Dzięki temu będą państwo mogli **samodzielnie leczyć rozmaite dolegliwości** u siebie i swoich najbliższych.

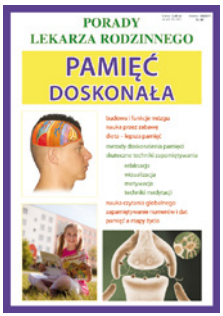
Masaż stref można wykonywać samemu (automasaż) lub wykonywać go drugiej osobie. Można też udać się do ośrodków rehabilitacyjnych, kosmetycznych bądź spa, gdzie tego typu terapia jest wykonywana przez wykwalifikowanego masażystę.

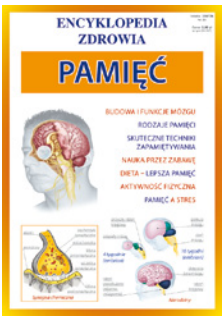
Jedną z największych zalet tego typu masażu jest działanie profilaktyczne. Można nie tylko **zapobiec licznym dolegliwościom bólowym**, ale także **złagodzić przewlekłe choroby i objawy ostre**.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

POLECAMY





Zapraszamy do
księgarni
internetowej

KSIEGARNIA
NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816

REFLEKSOTERAPIA STÓP

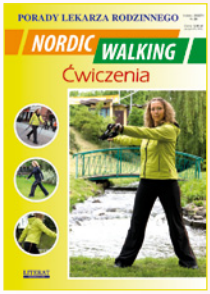
Autorzy:

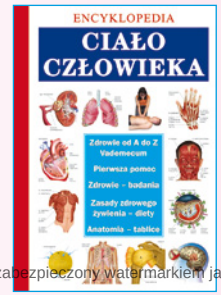
Emilia Chojnowska
magister fizjoterapii,
instruktorka
refleksoterapii stóp

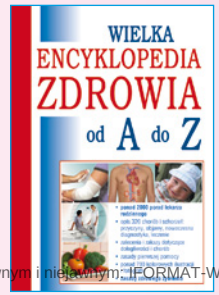
Justyna Malanowska-
-Mamrot
magister fizjoterapii,
instruktorka
refleksoterapii stóp

Karol Jaskólski
licencjonowany
masażysta

POLECAMY







Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25576j647f18a5111714de9f03a816